

第25回育成プログラム

2020.1.25



レスリング競技体験は、今回で2回目でした。ウォーミングアップから補強運動を入念に行うなど、レスリング競技の特性に応じた動きやトレーニングを行いました。また、高校生の試合を間近に見ることができ、イメージを高めながら実践練習に取り組むことができました。



トランポリン体験では、基本のジャンプから、膝落ち・腰落ち・開脚ジャンプを習い、最終的にはひねりを加えた合わせ技にチャレンジしました。難しい技にも関わらず数回練習するだけで上手にできるアスリート生の多さに、講師の先生方も驚いていらっしゃいました。

ボクシング体験



ジュニアのボクシング体験では、攻撃だけではなく防御の基本を教えてくださいました。相手の攻撃に反応して防御する技術は大変難しく感じていたようです。シャドーボクシングやミット打ちの練習後は、WAP修了生でもある奈須君をはじめ、高校生の胸を借りてスパーリングをしました。

次回(2/15)のプログラム

キッズ

- ・コーディネーション
- ・スポーツクライミング体験

スポーツくじ
 0000 BIG

私たちはスポーツ振興くじ
 助成を受けています。

(WAP NEWS は県体育協会のホームページでもご覧いただけます。)